



BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ VE ARAŞTIRMALARI DERGİSİ BANU Journal of Health Science and Research

DOI: 10.46413/boneyusbad.1397911

Özgün Araştırma / Original Research

Üniversite Personelinin Genel Beslenme Bilgisi ve Beslenmeye Ayırdığı Bütçenin Değerlendirilmesi: Sağlıklı Beslenme ve Yaşam Doyumunu Analizi Evaluation of University Staff's Nutrition Knowledge Level and the Budget Allocated to Nutrition: Healthy Nutrition and Life Satisfaction Analysis

Mustafa ÖZGÜR¹  Hacı Ömer YILMAZ²  Çağdaş Salih MERİÇ³ 

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Burdur

² Dr. Öğr. Üyesi, Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Balıkesir

³ Dr. Öğr. Üyesi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Gaziantep

Sorumlu yazar /
Corresponding author

Mustafa ÖZGÜR

mozgur@mehmetakif.edu.tr

Geliş tarihi / Date of receipt: 29.11.2023

Kabul tarihi / Date of acceptance: 13.03.2024

Atf / Citation: Özgür, M., Yılmaz, H. Ö., Meriç, Ç. S. (2024). Üniversite personelinin beslenme bilgi düzeyi ve beslenmeye ayırdığı bütçenin değerlendirilmesi: Sağlıklı beslenme ve yaşam doyumunu analizi. BANU Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 6(1), 74-85. doi: 10.46413/boneyusbad.1397911

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada üniversite personelinin beslenme bilgi düzeyi ve gıdalara harcadığı bütçenin yaşam doyumunu üzerine etkisi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışma Türkiye'de bir devlet üniversitesinde akademik, idari ve yardımcı hizmetler sınıfında istihdam edilen 282 gönüllü personel üzerinde yürütülmüştür. Ankette sosyo-demografik özellikler, yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği, yeme farkındalığı ölçeği ve yaşam doyumunu ölçeğine ilişkin sorular bulunmaktadır. Gelir düzeyi üçte birlik kesimler olarak düşük, orta, yüksek olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Çalışmaya 174 erkek (%61.7) ve 108 kadın (%38.3) toplam 282 personel katılmıştır. Düşük gelir düzeyine sahip olan personelin gıdaları satın alırken en çok markasına (%30.3), orta gelir düzeyine sahip olanların en çok besleyicilik özelliği (%25.9) ve yüksek gelir düzeyine sahip personelin ise en çok fiyatına (%27.0) dikkat ettiği saptanmıştır. Düşük gelir düzeyine sahip bireylerin günlük hayatlarında besin tercihlerine verdiği skor (33.2 ± 0.4), orta (35.4 ± 0.5) ve yüksek (34.4 ± 0.6) gelir düzeyine sahip personele kıyasla düşüktür ($p < 0.05$). Yüksek gelir düzeyine sahip personelin yeme farkındalığı toplam skorları (85.6 ± 1.3) düşük (80.3 ± 1.4) ve orta (83.4 ± 1.1) gelir düzeyine sahip personele kıyasla daha yüksektir ($p < 0.05$).

Sonuç: Üniversite personelinin beslenme bilgi düzeylerinin orta seviyede olduğu, gelir düzeyi yüksek olan grubun daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu gösterilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite personeli, Beslenme bilgi düzeyi, Yeme farkındalığı, Yaşam doyumunu

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to evaluation level of nutritional knowledge among university employees and the impact of food budget on overall life satisfaction.

Material and Method: The study was conducted on 282 volunteer personnel employed in academic, administrative and auxiliary services of a state university in Türkiye. Questions on sociodemographic traits, an adults nutrition knowledge level scale, an eating awareness scale, and a life satisfaction scale were included. In the classification of income level, tertiles were created and income levels were determined as low, medium and high.

Results: A total of 282 personnel, 174 men (61.7%) and 108 women (38.3%), participated in the study. When purchasing food, low-income personnel mostly buy from brand (30.3%), middle-income personnel mostly buy from nutritional features (25.9%), and high-income personnel mostly buy from price (27.0%). The score (33.2 ± 0.4) that low-income individuals give to their food preferences in their daily lives is lower compared to personnel with medium (35.4 ± 0.5), and high (34.4 ± 0.6) income levels ($p < 0.05$). Eating awareness total scores (85.6 ± 1.3) of staff with high income levels are higher compared to staff with low (80.3 ± 1.4) and medium (83.4 ± 1.1) income levels ($p < 0.05$).

Conclusion: Research indicates that university staff members have a medium degree of nutrition knowledge, and that those who earn more are happier with their lives.

Keywords: University staff, Nutritional knowledge level, Mindful eating, Life satisfaction



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

GİRİŞ

Beslenme organizmanın işlevleri ve devamlılığı için gerekli besin öğelerinin güvenli, sağlıklı, yeterli ve dengeli bir biçimde alımı ve kullanımı olarak tanımlanan en önemli ihtiyaçlardan biridir (Baysal, 2014). Sağlığın geliştirilmesi ve devam ettirilmesinde en önemli unsurlardan biri olan beslenmenin, beyinde ödül merkezini uyarma ve sosyal bir davranış olma yönü de bulunmaktadır. İnsanlar bu şekilde bütçelerinin bir kısmını sağlıklı beslenme içgüdüleri için kullanırken diğer yandan yaşam doyumu için harcamaktadır. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022'ye göre yetişkin bireylerin günde 3 porsiyon süt ve süt ürünleri, 1½ porsiyon et, tavuk, yumurta, balık, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar, 3½-5 porsiyon ekmek ve tahıl ürünleri, 3 porsiyon sebze ve 2 porsiyon meyve tüketmesi gerekmektedir. Bu şekilde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması ve sağlıklı besinin seçimi ancak doğru beslenme bilgisi ile olmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022).

Gelişen ve büyüyen dünyada nüfusun hızla artması hem sağlıklı besine ulaşma imkanını zorlaştırmakta hem de ulaşılan sağlıklı besine ayrılan bütçede artışa neden olmaktadır. Bununla beraber son yıllarda yaşanan pandemi, iklim değişiklikleri, doğal afetler gibi etmenler ile ülkeleri ekonomik olarak zor durumda bırakmaktadır. Türkiye, dünyada ve Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD) ülkeleri arasında yapılan karşılaştırmalarda 0.41'lik Gini (gelir eşitsizliğini gösteren bir katsayı) katsayısı ile gelir dağılımı en bozuk beşinci ülke durumundadır (OECD, 2022). Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün 2023 raporunda geçinemeyen ailelerin en yüksek olduğu ülkenin Türkiye olduğu görülmektedir (OECD, 2023). 'Türkiye'de temsili hane halkının tüketim harcamalarının evrimi: 2002-2019 raporunda da gıda harcamalarının yaklaşık %27'den %20'ye düştüğü bildirilmiştir (BETAM, 2022). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2023 yılında hane halkı tüketim harcamaları raporunda düşük gelirli hanelerin, yüksek gelirlilere kıyasla gıda harcamalarına iki kattan daha fazla para ayırdığını bildirmiştir (TÜİK, 2023). Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu (TÜRK-İŞ) 2023 yılı Temmuz ayı raporunda dört kişilik ailenin açlık sınırının 11,658 ₺ (492,2 ABD doları), yoksulluk sınırının 37,974 ₺ (1609,7 ABD doları) olduğunu rapor etmiştir (TÜRK-İŞ, 2023a).

TÜRK-İŞ Ekim ayı raporunda ise bu değerler sırasıyla 13,684 ₺ (486,1 ABD doları) ve 44.573 ₺'ye (1583,4 ABD doları) çıkmıştır (TÜRK-İŞ, 2023b).

Birleşmiş Milletler Sosyal Ekonomik ve Kültürel Haklar Komitesine göre yoksulluk, "yeterli bir yaşam standardından yoksun kalmanın yanı sıra; ekonomik, kültürel, siyasi, sosyal ve medeni haklar için gerekli olan yetilerden, kaynaklardan ve güvenlikten sürekli ya da kronik olarak yoksun kalmakla karakterize olan bir durum" olarak tanımlanmaktadır (Yurdakul, 2010). Gıda harcamalarına yeterince para ayıramayan bireylerde yaşam kalitesinde düşüş beklenmektedir (Shim, Lee, Moon, 2023). Yaşam kalitesi Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ (WHO)) tarafından 'bireyin içinde yaşadığı kültür ve değer sistemleri bağlamında ve amaçları, beklentileri, standartları ve kaygıları ile ilişkili olarak yaşamdaki konumunu algılaması' olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2023). Keser (2005) de yaşam doyumunu etkileyen faktörleri olumlu kimlik oluşturma, anlamlı yaşam, mutluluk, başarı algısı, ilişkilerde doyum, fiziksel iyilik hali, ekonomik yeterlilik olarak açıklamaktadır. Bu çalışmada Türkiye'de bir üniversitede istihdam edilen personelin genel beslenme bilgisi ve beslenmeye ayırdığı bütçenin değerlendirilmesi ve personelin genel yaşam doyum düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü (Tasarımı)

Tanımlayıcı tipte kesitsel bir araştırmadır.

Araştırma Evreni ve Örneklemi

Çalışma 2023 yılı Temmuz-Eylül ayları aralığında Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi personeli üzerinde yürütülmüştür. Araştırma evreninde veri toplanan üniversitenin kalite bilgi yönetim sistemine göre 1082 akademik, 340 idari ve 509 sözleşmeli/geçici işçi olmak üzere toplam 1931 personel bulunmaktadır. Örneklem hesabı 1931 evren %5 hata payı, %95 güven aralığı ve %20 tahmini yanıt oranına göre hesaplanmış ve en az 219 katılımcının gerekliliği belirlenmiştir. Araştırmanın gücünü artırmak ve olası veri kayıplarını göz önünde bulundurarak en az 250 katılımcı hedeflenmiş ve araştırma toplam 282 gönüllü katılımcı ile tamamlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışma verileri Google formlar aracılığı ile toplanmıştır. Anket formunda 13 sorudan oluşan sosyo-demografik bilgiler, 19 sorudan oluşan genel beslenme alışkanlıkları, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerleri, 32 sorudan oluşan Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi (YETBİD) ölçeği, 30 sorudan oluşan Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) ve 5 sorudan oluşan Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) yer almaktadır. Katılımcıların gelir durumlarının değerlendirilmesinde ‘aylık gelirinizin yüzde (%) ne kadarını beslenmeye harcıyorsunuz?’ sorusu açık uçlu olarak sorulmuştur. Çalışma sonunda toplanan veriler üçte birlik (tertille) kesimlere ayrılmıştır. Aylık gelirin beslenmeye ayrılan bütçesi %20’nin altında olanlar ‘yüksek’ gelirli, %20-30 arasında olanlar ‘orta’ gelirli ve %30’dan fazlasını ayıranlar ‘düşük’ gelirli olarak gruplanmıştır. Katılımcıların besin gruplarını ‘yeterli’ ya da ‘yetersiz’ tüketimlerinin belirlenmesinde TÜBER 2022 referans alınmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022). Türkiye Beslenme Rehberi 2022’de belirtilen porsiyon ölçüleri katılımcılara sunulmuş ve besin gruplarından günde kaç porsiyon tükettikleri sorgulanmıştır. Katılımcıların verdikleri cevaplar TÜBER 2022’de önerilen porsiyon miktarları ile karşılaştırılmış ve katılımcıların ‘yeterli’ ya da ‘yetersiz’ tüketimleri belirlenmiştir.

Antropometrik ölçümler: Çalışmada personelin vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (m²) değerleri beyana göre alınmıştır ve Beden Kütle İndeksi (BKİ), kg/m² formülü ile hesaplanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü’nün sınıflandırmasına göre bireylerin BKİ değerleri <18.5 kg/m² “zayıf”, 18.5-24.9 kg/m² “normal”, 25.0-29.9 kg/m² “hafif şişman” ve ≥ 30.0 kg/m² “obez” olarak sınıflandırılmış ve değerlendirilmiştir.

Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi (YETBİD) Ölçeği: Anketin dördüncü bölümünde üniversite personelinin beslenme bilgi düzeyini saptamak için “Yetişkin Beslenme Düzeyi Ölçeği” (YETBİD) kullanılmıştır. YETBİD, Batmaz (2018) tarafından geliştirilmiş olup, iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi olmak üzere 20 soru içermektedir. İkinci bölüm ise 12 sorudan oluşan besin tercihinin sorgulandığı bölümdür. Bu iki bölümdeki sorular ‘kesinlikle katılmıyorum (0 puan)’, ‘katılmıyorum (1 puan)’, ‘kararsızım (2 puan)’, ‘katılıyorum (3 puan)’,

‘kesinlikle katılıyorum (4 puan)’ olarak kodlanan 5’li likert ölçeği ile değerlendirilmektedir. Yanlış önermeler ters puanlanmaktadır. Temel beslenme ve besin sağlık bilgisinden alınabilecek maksimum puan 80 ve besin tercihinin alınabilecek maksimum puan 48’dir. Temel beslenme puanı 45’den küçük olanların bilgi düzeyi ‘kötü’, 45-55 puan arası olanların ‘orta’, 56-65 puan arası olanların ‘iyi’, 65 puan üzeri olanların ise ‘çok iyi’ olarak değerlendirilmektedir. Besin tercihi puanında ise 30’dan küçük puana sahip olanların bilgi düzeyi ‘kötü’, 30-36 puan ‘orta’, 37-42 puan ‘iyi’ ve 42 puan üzeri ‘çok iyi’ olarak değerlendirilmektedir. YETBİD’in “Temel beslenme” alt boyutu için güvenilirlik katsayısı Cronbach’s α değeri 0.72, “Beslenme tercihi” alt boyutu için ise 0.70 olduğu rapor edilmiştir. Yapılan bu çalışmada ‘temel beslenme’ alt boyutu için Cronbach’s α değeri 0.58 ve ‘Besin tercihi’ alt boyutu için Cronbach’s α değeri 0.67’dir.

Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30): YFÖ-30 yeme farkındalığı düzeyini ölçmek için Framson ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen bir ölçek olup, ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Köse ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır ve cronbach α değeri 0.73 olduğu bildirilmiştir. Yapılan bu çalışmada YFÖ-30 ölçeğinin Cronbach α değeri 0.81’dir. Ölçekte günlük yaşamdaki yeme farkındalığı düzeyini saptamak amacıyla 30 adet soru bulunmaktadır. Her soru 1-5 arasında puanlandırılmaktadır. Puanlamada hiç seçeneği 1 puan, nadiren seçeneği 2 puan, bazen seçeneği 3 puan ve sık sık seçeneği 4 puan ve her zaman seçeneği 5 puan olarak kabul edilmektedir. Ölçekte 20 adet ters madde bulunurken sadece 1, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 24, 25 ve 27. sorular düz şekilde puanlandırılmaktadır. Ölçeğin alt faktörleri disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini, farkındalık ve enterferanstır. Disinhibisyon, bireyin kendini tutması, miktar ve zaman kontrolünü sağlaması, duygusal yeme: bireyin duygusal açlık, iyi hissetme ve tatmin için yemesi, yeme kontrolü: bireyin yeme hızını ayarlaması, yeme işlevinin kontrolünü elinde tutması, odaklanma, bireyin yemeğin kendisine-tadına odaklanması, yemek yerken başka aktivite ve düşüncelere ara vermesi, yeme disiplini: planlama, hazırlanma, dengeleme, bulundurma, düzen, saat, farkındalık: bireyin fiziksel açlık-tokluk farkındalığı, kalori ve besin değeri bilgisi, sağlıklı beslenme bilgisi, alışkanlık farkındalığı ve enterferans: bireyin koku, görüntü,

ses gibi duyuşal etmenlere, davet, besin çeşitliliği ya da reklam gibi etkenlerle baş edebilmesi olarak tanımlanmaktadır. YFÖ-30 için en düşük alınabilecek puan 30, en yüksek alınabilecek puan 150'dir.

Yaşam Doyum Ölçeği: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'nün Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li likert formunda tek faktör ve 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 25, minimum puan 5'tir ve puanın artması yüksek yaşam doyumunu göstermektedir. Yapılan bu çalışmada YDÖ ölçeğinin Cronbach α değeri 0.88'dir.

Araştırmanın Etik Yönü

Bu çalışma için veri toplanan üniversitenin girişimsel olmayan etik kurulundan (Tarih: 02/08/2023 ve Karar No: GO 2023/421) etik kurul onayı alınmıştır. Çalışmaya katılmadan önce katılımcılara çalışma ile bilgi verilmiş, çalışmaya dahil olmaya gönüllü olanların onay vererek anketteki diğeri soruları cevaplamaları istenmiştir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler Statistical Package for the Social Sciences/ Sosyal Bilimler İstatistik Paketi (SPSS) (versiyon 26) paket yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Tanımlayıcı veriler için sayı (n) ve yüzde (%) dağılımı, nitel değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek için Ki-Kare anlamlılık testi uygulanmıştır. Kategorik verilerde örneklem sayısının yetersiz olması sonucu Ki-kare anlamlılık testinin uygulanmadığı durumlarda Fisher's Exact Ki-Kare testi uygulanmıştır. Beslenme bilgisi, enerji ve besin ögesi alımları, antropometrik ölçümler ve ölçek puanları gibi nicel verilerin

değerlendirilmesinde normal dağılım durumları için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve bütün nicel verilerde verilerin normal dağılımadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle iki nicel verinin değerlendirilmesinde Man-Whitney U testi, ikiden fazla grubun değerlendirilmesinde Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel testlerde güven aralığı %95.0 ve $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılan 282 kişinin beslenmeye ayırdıkları bütçeleri düşük (36.2), orta (%34) ve yüksek (%29.8) olacak şekilde kategorize edilmiş olup buna göre incelenen sosyo-demografik bilgileri Tablo 1'de gösterilmiştir. Çalışmaya toplam 174 erkek (%61.7) ve 108 kadın (%38.3) personel katılmıştır. Beslenmeye ayrılan bütçenin cinsiyet dağılımında düşük grupta yer alan bireylerin %73.5'ini erkek, %26.5'ini kadın personel oluşturmaktadır ($p < 0.05$).

Çalışmaya katılan personelin yaş ortalaması 39.8 ± 8.3 yıldır. Gelir seviyesi yüksek olan bireylerde yaş ortalaması (36.0 ± 6.2 yıl) orta ve düşük gelire sahip olan bireylerin yaş ortalamasına göre anlamlı düzeyde düşüktür ($p < 0.05$). Benzer şekilde yüksek gelire sahip bireylerin BKİ ortalamaları (25.6 ± 3.7 kg/m²) orta ve düşük gelirli bireylere kıyasla düşüktür ($p > 0.05$). Çalışmaya katılan personelin %41.5'i akademik personel olduğunu, %47.9'u yüksek lisans/doktora eğitim düzeyine sahip olduğunu ve %74.5'i daha önce beslenme eğitimi almadığını beyan etmiştir. Gelir düzeyi yüksek olan personelin %50'si akademik personel iken gelir seviyesi düşük olanların %38.2'si idari personeldir ($p < 0.05$).

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

	Düşük (n=102) n (%)	Orta (n=96) n (%)	Yüksek (n=84) n (%)	Toplam (n:282) n (%)	x ²	p
Cinsiyet						
Kadın	27 (26.5)	39 (40.6)	42 (50.0)	108 (38.3)	11.126	0.004
Erkek	75 (73.5)	57 (59.4)	42 (50.0)	174 (61.7)		
Yaş (yıl) ($\bar{X} \pm SS$)	41.1 \pm 8.1	41.6 \pm 8.9	36.0 \pm 6.2	39.8 \pm 8.3	25.743	0.000*
BKİ (kg/m²) ($\bar{X} \pm SS$)	26.4 \pm 3.1	26.7 \pm 5.8	25.6 \pm 3.7	26.3 \pm 4.4	3.333	0.189*
BKİ gruplaması						
Normal	33 (32.4)	45 (46.9)	39 (46.4)	117 (41.5)	14.109	0.007
Hafif Şişman	60 (58.8)	33 (34.4)	36 (42.9)	129 (45.7)		
Obez	9 (8.8)	18 (18.7)	9 (10.7)	36 (12.8)		
Çalışılan birim						
Fakülte/Enstitü	66 (64.8)	51 (53.1)	45 (53.6)	162 (57.4)	3.920	0.421
Yüksekokul/Meslek Yüksekokulu	18 (17.6)	24 (25.0)	18 (21.4)	60 (21.3)		
Rektörlüğe bağlı birimler	18 (17.6)	21 (21.9)	21 (25.0)	60 (21.3)		

Tablo 1'in Devamı

Çalışılan alan						
Akademik personel	36 (35.3)	39 (40.6)	42 (50.0)	117 (41.5)		
İdari personel	39 (38.2)	30 (31.3)	9 (10.7)	78 (27.7)	18.522	0.001
Sürekli/Geçici işçi	27 (25.5)	27 (28.1)	33 (39.3)	87 (30.9)		
Eğitim Durumu						
Lise	9 (8.8)	18 (18.8)	21 (25.0)	48 (17.0)		
Ön lisans	33 (32.4)	18 (18.8)	9 (10.7)	60 (21.3)	18.576	0.005
Lisans	12 (11.8)	15 (15.6)	12 (14.3)	39 (13.8)		
Yüksek lisans/doktora	48(47.1)	45 (46.9)	42 (50.0)	135 (47.9)		
Sigara kullanımı						
Evet	51 (50.0)	30 (31.3)	33 (39.3)	114 (40.4)		
Hayır	39 (38.2)	51 (53.1)	42 (50.0)	132 (46.8)	7.914	0.095
Bıraktım	12 (11.8)	15 (15.6)	9 (10.7)	36 (12.8)		
Sürekli kullanılan ilaç durumu						
Var	30 (29.4)	30 (31.3)	21 (25.0)	81 (28.7)	0.892	0.652
Yok	72 (70.6)	66 (68.7)	63 (75.0)	201 (71.3)		
Vitamin mineral takviyesi kullanma durumu						
Evet	36 (35.3)	30 (31.3)	27 (32.1)	93 (33.0)	0.404	0.853
Hayır	66 (64.7)	66 (68.7)	57 (67.9)	189 (67.0)		
Beslenme eğitimi alma durumu						
Evet	24 (23.5)	24 (25.0)	24 (28.6)	72 (25.5)	0.638	0.725
Hayır	78 (76.5)	72 (75.0)	60 (71.4)	210 (74.5)		

* Kruskal Wallis Testi

Tablo 2. Katılımcıların Genel Beslenme Alışkanlıkları

	Düşük (n=102) n (%)	Orta (n=96) n (%)	Yüksek (n=84) n (%)	Toplam (n:282) n (%)	x ²	p
Su tüketimi (mL) ($\bar{X} \pm SH$)	1897.1 ± 97.1	1487.5 ± 85.9	1751.8 ± 96.1	1714.4 ± 54.7	10.232	0.006*
Sağlıklı beslendiğini düşünme durumu						
Evet	66 (64.7)	66 (68.8)	42 (50.0)	174 (61.7)	7.275	0.027
Hayır	36 (35.3)	30 (31.3)	42 (50.0)	108 (38.3)		
Ana öğün tüketim durumu						
1	3 (2.9)	9 (9.4)	12 (14.3)	24 (8.5)		
2	36 (35.3)	51 (53.1)	45 (53.6)	132 (46.8)	22.348	0.000
3	63 (61.8)	36 (37.5)	27 (32.1)	126 (44.7)		
Ara öğün tüketim durumu						
Hiç	24 (23.5)	27 (28.1)	18 (21.4)	69 (24.5)		
1	30 (29.4)	36 (37.5)	36 (42.9)	102 (36.2)	11.472	0.075
2	33 (32.4)	21 (21.9)	27 (32.1)	81 (28.7)		
3 ve üzeri	15 (14.7)	12 (12.5)	3 (3.6)	30 (10.6)		
Öğün atlama durumu						
Evet	45 (44.1)	36 (37.5)	33 (39.3)	114 (40.4)	2.747	0.601
Hayır	18 (17.6)	18 (18.8)	21 (25.0)	57 (20.2)		
Bazen	39 (38.3)	42 (43.7)	30 (35.7)	111 (39.4)		
En sık atlanan öğün (n=225)						
Kahvaltı	42 (50.0)	27 (34.6)	30 (47.6)	99 (44.0)		
Öğle	39 (46.4)	42 (53.8)	30 (47.6)	111 (49.3)	7.266	0.123
Akşam	3 (3.6)	9 (11.5)	3 (4.8)	15 (6.7)		
Gıdaları satın alırken dikkat edilen durum*						
Markası	69 (30.3)	48 (17.6)	42 (22.2)	159 (23.3)		
Fiyatı	60 (26.3)	60 (23.5)	51 (27.0)	169 (24.8)		
Lezzeti	39 (17.1)	54 (21.1)	48 (25.4)	156 (22.9)		
Doyuruculuk özelliği	12 (5.2)	27 (10.6)	9 (4.8)	45 (6.6)		
Besleyicilik özelliği	48 (21.1)	66 (25.9)	39 (20.6)	153 (22.4)		

*Kruskall Wallis Testi *Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çalışmaya katılan personelin genel beslenme alışkanlıkları Tablo 2'de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan toplam personelin ortalama su

tüketimi 1714.4 ± 54 mL'dir. Su tüketimi en düşük olan grubun orta gelir (1487.5 ± 85.9 mL) seviyesine sahip personel olduğu saptanmıştır

($p<0.05$). Çalışmaya katılan personelin %46.8'i günde iki, %44.7'si günde üç ana öğün tüketmektedir. Günde üç ve üzeri ara öğün yapan personelin oranı ise %10.6'dır. Düşük gelir düzeyine sahip olan personelin gıdaları satın alırken en çok markasına (%30.3) ve fiyatına (%26.3), orta gelir düzeyine sahip olanların en çok besleyicilik özelliği (%25.9) ve fiyatına (%23.5) ve yüksek gelir düzeyine sahip personelin ise en çok fiyatına (%27.0) ve lezzetine (%25.4) dikkat ettiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılan personelin besin gruplarını tüketim durumları Tablo 3'te gösterilmiştir. Çalışmaya katılan personel %84 ile süt grubunu, %73.4 ile et grubunu, %82.9 ile tahıl grubunu, %81.9 ile sebze grubunu ve %78.7 ile meyve grubunu yetersiz tüketmektedir.

Besin gruplarından süt grubunu düşük gelir düzeyine sahip personel %26.5 oranında yeterli tüketirken orta gelir düzeyine sahip olanlar %12.5 ve yüksek gelir düzeyine sahip olanlar %7.1 oranında yeterli tüketmektedir ($p<0.05$).

Tablo 3. Katılımcıların Besin Gruplarını Yeterli Tüketme Durumu

	Düşük (n=102)	Orta (n=96)	Yüksek (n=84)	Toplam (n:282)	χ^2	p
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Süt grubu						
Yeterli	27 (26.5)	12 (12.5)	6 (7.1)	45 (16.0)	14.128	0.001
Yetersiz	75 (73.5)	84 (87.5)	78 (92.9)	237 (84.0)		
Et grubu						
Yeterli	24 (23.5)	27 (28.1)	24 (28.6)	75 (26.6)	0.774	0.667
Yetersiz	78 (76.5)	69 (71.9)	60 (71.4)	207 (73.4)		
Tahıl grubu						
Yeterli	21 (20.6)	15 (15.6)	15 (17.9)	51 (18.1)	0.827	0.675
Yetersiz	81 (79.4)	81 (84.4)	69 (82.1)	231 (81.9)		
Sebze grubu						
Yeterli	18 (17.6)	24 (25.0)	9 (10.7)	51 (18.1)	6.192	0.044
Yetersiz	84 (82.4)	72 (75.0)	75 (89.3)	231 (81.9)		
Meyve grubu						
Yeterli	21 (20.6)	21 (21.9)	18 (21.4)	60 (21.3)	0.051	0.983
Yetersiz	81 (79.4)	75 (78.1)	66 (78.6)	222 (78.7)		

Çalışmaya katılan personelin beslenmeye ayırdığı bütçeye göre beslenme bilgi düzeyi (YETBİD), yeme farkındalığı (YFÖ-30) ve yaşam doyum düzeyleri Tablo 4'te gösterilmiştir.

Çalışmaya katılan personelin %58.5'i iyi düzeyde, %29.8'inin orta düzeyde besin ve sağlık bilgisine sahip olduğu; %40.4'ünün orta düzeyde, %30.9'unun iyi düzeyde besin tercihinine sahip oldukları saptanmıştır. YETBİD ölçeğinin at boyutlarından besin ve sağlık bilgisi ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, besin tercihindeki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Düşük gelir düzeyine sahip bireylerin günlük hayatlarında besin tercihlerine verdiği skor (33.2 ± 0.4) orta (35.4 ± 0.5) ve yüksek (34.4 ± 0.6) gelir düzeyine sahip personele kıyasla düşüktür ($p<0.05$). Yüksek gelir düzeyine sahip personelin yeme farkındalığı toplam skorları (85.6 ± 1.3) düşük (80.3 ± 1.4) ve orta (83.4 ± 1.1) gelir düzeyine sahip personele kıyasla daha yüksektir ($p<0.05$). Düşük gelir düzeyine sahip personelin

yaşam doyum skorları (13.2 ± 0.4) orta (15.5 ± 0.4) ve yüksek (15.0 ± 0.4) gelir düzeyine sahip bireylere kıyasla düşüktür ($p<0.05$).

Çalışmaya katılan personelin beslenmeye ayırdığı bütçeleri ile ölçek skorları ve BKİ değerleri arasındaki ilişki Tablo 5'te gösterilmiştir. Beslenmeye ayrılan bütçe ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Beslenme ve sağlık bilgisi ile besin tercihi arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır ($p<0.05$). Beslenme ve sağlık bilgisi ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların YETBİD, YFÖ-30 ve YDÖ puanları

	Düşük (n=102) n (%)	Orta (n=96) n (%)	Yüksek (n=84) n (%)	Toplam (n=282) n (%)	x ²	p*
YETBİD						
Besin ve Sağlık Bilgisi						
Kötü	15 (14.7)	6 (6.3)	9 (10.7)	30 (10.6)	7.858	0.204
Orta	30 (29.4)	30 (31.3)	24 (28.6)	84 (29.8)		
İyi	54 (52.9)	60 (62.5)	51 (60.7)	165 (58.5)		
Çok iyi	3 (3.0)	-	-	3 (1.1)		
Besin Tercihi						
Kötü	30 (29.4)	18 (18.8)	24 (28.6)	72 (25.5)	14.963	0.018
Orta	45 (44.1)	36 (37.5)	33 (39.3)	114 (40.4)		
İyi	27 (26.5)	39 (40.6)	21 (25.0)	87 (30.9)		
Çok iyi	-	3 (3.1)	6 (7.1)	9 (3.2)		
	($\bar{X} \pm SH$)	($\bar{X} \pm SH$)	($\bar{X} \pm SH$)	($\bar{X} \pm SH$)	F	p⁺
YETBİD						
Besin ve sağlık bilgisi	54.5 ± 0.7	56.3 ± 0.6	54.7 ± 0.7	55.2 ± 0.4	4.499	0.105
Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkinin derecesi	9.1 ± 0.1	9.0 ± 0.2	8.4 ± 0.2	8.8 ± 0.1	12.106	0.002
Besin tercihi	33.2 ± 0.4	35.4 ± 0.5	34.4 ± 0.6	34.3 ± 0.3	11.453	0.003
Besin tercihinin derecesi	7.2 ± 0.2	6.1 ± 0.2	6.1 ± 0.2	6.5 ± 0.1	19.392	0.000
YFÖ-30						
Disinhibisyon	12.2 ± 0.3	12.4 ± 0.4	13.1 ± 0.4	12.5 ± 0.2	1.909	0.385
Duyusal yeme	10.4 ± 0.4	11.8 ± 0.4	12.1 ± 0.5	11.4 ± 0.3	7.841	0.020
Yeme kontrolü	9.6 ± 0.3	10.2 ± 0.2	10.1 ± 0.2	9.9 ± 0.1	1.393	0.498
Odaklanma	18.4 ± 0.3	18.1 ± 0.3	19.1 ± 0.3	18.5 ± 0.2	4.890	0.087
Yeme disiplini	13.0 ± 0.3	12.9 ± 0.3	13.5 ± 0.3	13.1 ± 0.2	2.237	0.327
Farkındalık	12.2 ± 0.3	13.3 ± 0.2	12.8 ± 0.3	12.7 ± 0.2	5.143	0.010
Enterferans	4.4 ± 0.1	4.6 ± 0.1	4.9 ± 0.2	4.6 ± 0.1	3.591	0.046
YFÖ toplam	80.3 ± 1.4	83.4 ± 1.1	85.6 ± 1.3	82.9 ± 0.7	3.065	0.013
YDÖ	13.2 ± 0.4	15.5 ± 0.4	15.0 ± 0.4	14.6 ± 0.2	14751	0.001

* Fisher's Exact Testi, + Kruskal Wallis Testi, YETBİD: Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi, YFÖ-30: Yeme Farkındalığı Ölçeği, YDÖ: Yaşam Doyum Ölçeği

Tablo 5. Katılımcıların Beslenmeye Ayırdığı Bütçenin Beslenme Bilgisi, Besin Tercihi, Yeme Farkındalığı, Yaşam Doyumları ve Beden Kütle İndeksi ile İlişkisi

	Beslenmeye ayrılan bütçe	Beslenme-sağlık bilgisi	Besin tercihi	YFÖ-30	YDÖ	BKİ
Beslenmeye ayrılan bütçe	r	0.02	0.083	0.102	0.225	-0.105
	p	0.973	0.166	0.087	0.000	0.078
Beslenme-sağlık bilgisi	r	-	0.467	-0.100	-0.198	-0.028
	p		0.000	0.093	0.001	0.638
Besin tercihi	r		-	-0.296	-0.096	0.005
	p			0.000	0.106	0.932
YFÖ-30	r			-	0.082	-0.025
	p				0.168	0.671
YDÖ	r				-	0.181
	p					0.002
BKİ	r					-
	p					

r=Spearman korelasyon testi

TARTIŞMA

Bu çalışma farklı gelir gruplarını içeren üniversite personelinin beslenme bilgi düzeyi ve gıdalara harcadığı bütçe ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Aynı zamanda yeme farkındalıkları ile bu ilişkinin gücünü belirlemek amaçlanmıştır. Yükseköğretim kurumlarında istihdam edilen personeller temel bir gruplandırılmayla akademik, idari ve sürekli/geçici işçilerden oluşmaktadır. Bu nedenle orta öğretim düzeyinde eğitime sahip bireyler ile lisans-üstü eğitime sahip bireylerin birlikte yer aldığı bir çalışma alanıdır. Beslenme bireysel özellikler dikkate alınarak kişinin ihtiyaç duyduğu besinleri yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmeyi içermektedir. TÜBER (2022)'de her yaş grubunun cinsiyete göre yeterli ve dengeli beslenmek için besin gruplarından tüketilmesi gereken günlük ya/ya da haftalık porsiyonlar belirtilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022). Yakın zamanda yaşanan COVID-19 pandemisi, iklim krizleri ve bölgemizde yaşanan savaşlar nedeniyle gıda enflasyonunun yüksek seyretmesi nedeniyle bireylerin besin gruplarından belirtilen porsiyonlara ayıracağı bütçede de artışı beraberinde getirmiştir (Selvi ve Cavlak, 2021; Kaya ve Ercan, 2023). Bu çalışmada farklı gelir seviyesi ve eğitim düzeyine sahip olan üniversite personelinin beslenme bilgi düzeyleri, yeme farkındalıkları ve buna bağlı olarak yaşam doyumları arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. BETAM (2022) raporunda temsili hane halkının tüketim harcamalarında gıda harcamalarının %20'lere düştüğü bildirilmiştir. Bu çalışmada gelir düzeyi düşük olan grubun BKİ değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Garcia-Alvarez ve arkadaşları (2007) gelir düzeyi azaldıkça yağ ve karbonhidrat yoğunluklu beslenme sonucu obezite gelişebileceğini belirtmiştir. Fakat gelir düzeyi ile obezite arasında pozitif ilişki gösteren çalışmalar da mevcuttur (İpek, 2019; Beyaz Sipahi, 2023). Yapılan bu çalışma ile benzer bir çalışmada da akademisyenlerin ortalama BKİ değerleri 26.1 ± 5.1 olarak saptanmıştır (İnbaşı, Yıldız, Çelik, 2023). Üniversite personelinin genel olarak daha az fiziksel aktivite gerektiren bir meslek grubu olması da BKİ değerlerinin yüksek olmasına neden olmuş olabilir. Obezite ve yoksulluk arasındaki ilişkiyi inceleyen güncel bir çalışmada eğitim düzeyindeki artışın yoksulluk ve obez olma olasılığını azaltıcı etkisi olduğunu göstermiştir (Beyaz Sipahi, 2023). Bu çalışmadan

elde edilen veriler ile idari personelin işçi statüsündeki personele ve ön lisans düzeyinde eğitime sahip personelin lise düzeyinde eğitime sahip personele kıyasla daha düşük gelir düzeyine sahip olduğu düşünülmektedir. Eğitim düzeyi ve iş tanımlarına göre açığa çıkan bu olumsuz durum personelin yaşam doyumlarını da olumsuz etkileyebilmektedir.

Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi'nde yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmek için günde üç ana öğün tüketilmesi gerektiği rapor edilmiştir (Besler ve ark., 2015). Öğün sıklığı, öğün zamanı, öğün atlama ve açlık gibi faktörler bireylerin beslenme alışkanlıklarının oluşmasında ve beslenme ile ilintili metabolik hastalıkların gelişiminde önemli bir role sahiptir (Alkhulafi ve Darkoh, 2022). Aynı zamanda beslenme alışkanlıkları sosyolojik, ekonomik, kültürel farklılıklar, meslek, eğitim düzeyi ve çalışma koşulları gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Yasan, Aksoy Kendilci, Kendilci, Altay, 2023). Bu çalışmada personelin %61.7'si sağlıklı beslendiğini ifade etse de %78.8'inin öğün atladığı saptanmıştır. Çalışmaya katılan personelin ortalama su tüketimleri de yetişkinler için önerilen miktarların altındadır. Beslenmeye ayrılan bütçenin sağlıklı beslenme üzerindeki etkisini göstermek üzerine oluşturulan gıdaları alırken en çok nelere dikkat ederisiniz sorusuna en çok fiyatı (24.8) cevabı verilmiştir. Gelir düzeyine göre bakıldığında ise düşük gelir düzeyine sahip olanların ürünün markasına, orta gelir düzeyindeki personelin ürünün besleyicilik özelliğine ve yüksek gelir düzeyine sahip olanların ürünün fiyatına dikkat ettiği görülmektedir. Bu durum sağlıklı beslenmeye harcanan gıda maliyetinin önemini göstermektedir. Nitekim çalışmaya katılan personelin önemli bir kesiminin besin gruplarını yetersiz tükettikleri de saptanmıştır. Yapılan bu çalışmaya benzer özellikler gösteren bir çalışmada üniversite personelinin %76.4'ünün öğün atladığı bildirilmiştir. Personelin ürünleri satın alırken en çok sağlıklı olması ve markasına dikkat edildiği de gösterilmiştir. Fakat bu durum sadece işlenmiş besinler için geçerlidir. Bununla beraber üniversite personelinin beslenme bilgi düzeyinin artırılması gerektiği vurgulanmıştır (Yasan ve ark., 2023). Buluter ve Özkan (2023) akademik ve idari personel üzerinde yaptığı bir çalışmada personelin sağlıklı yaşam alışkanlıklarının orta düzeyde ve ortalama BKİ değerlerinin 25.5 ± 4.3 kg/m² olduğunu rapor etmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise

akademik ve idari personelin bazı beslenme alışkanlıkları sorgulanmış ve personelin beslenme alışkanlıklarının iyi düzeyde olduğu bildirilmiştir (İskender ve ark., 2023). Üniversite personelinin yüksek eğitim düzeyine sahip olmasına rağmen, beslenme bilgi düzeylerinin yeterince iyi olmadığı düşünülmektedir.

Sağlıklı beslenme, diğer bir ifadeyle yeterli ve dengeli beslenme, beslenme rehberlerinde belirtildiği gibi makro ve mikro besin ögesi içeriği bakımından birbirine benzeyen besin gruplarının yaşa ve cinsiyete özgü porsiyonlarda alınması ile gerçekleştirilebilir. Bu besin gruplarından bir ya da daha fazlasının yetersiz tüketimi kronik ve kronik olmayan hastalıkların gelişme riskini artırdığı bilinmektedir. TÜİK hane halkı tüketim araştırması 2022 raporuna göre hane halkı bütçesinden en fazla pay gıda harcamalarına ayrılmaktadır. En düşük gelir grubu olan birinci %20'lik grupta yer alan hane halkları, gıda ve alkolsüz içecek harcamalarına %35.8 pay ayırırken, en yüksek gelir grubu olan beşinci %20'lik grupta yer alan hane halkları gıda ve alkolsüz içecek harcamalarına %16.6 pay ayırmaktadır. (TÜİK, 2023b). TÜRK-İŞ Ekim ayı raporunda dört kişilik bir ailenin “gıda için” yapması gereken asgari harcama tutarındaki artışın bir önceki aya kıyasla %2.62 arttığı bildirilmiştir (TÜRK-İŞ, 2023b). Yapılan bu çalışmada personellerin büyük bir çoğunluğunun besin gruplarını yetersiz tükettikleri saptanmıştır. Süt grubu hariç besin gruplarını yetersiz tüketim durumları gelir düzeylerinden bağımsızdır. Bu nedenle bu duruma çalışmaya katılan personelin gerek beslenme alışkanlıklarının kötü olması (Tablo 3) gerekse beslenme bilgi düzeylerinin düşük olmasının (Tablo 4) neden olduğu tahmin edilmektedir. Ülkemizde üniversite personelinin besin grupları tüketim durumlarını irdeleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Yurt dışında yürütülen bir çalışmada üniversite personelinin meyve, sebze ve kuru baklagilleri düşük düzeyde tükettikleri ve yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları rapor edilmiştir (Schäfer, Grande, Quadra, Meller, 2019).

Günümüzde teknolojik gelişmelerin besin endüstrisindeki etkileri ile işlenmiş besin pazarı da oldukça gelişmiştir (Nestle, 2019). Özellikle yüksek oranda ilave şeker ve yağ içeren bu ürünler doğal ve sağlıklı ürün ikamelerine kıyasla kolay ulaşılabilir ve ekonomik olması nedeniyle de oldukça yaygın olarak tüketilmektedir (Darmon ve Drewnowski, 2015). Bu ürünlerin çocuklarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite

bozukluğu (Monk, Georgieff, Osterholm, 2013) gibi ve yetişkinlerde kolorektal kanser (Wang ve ark., 2022) gibi çeşitli sağlık sorunlarına neden olduğu bilinmektedir. Bu nedenle bütün yaş gruplarında sağlıklı beslenme farkındalığı gerekmektedir. Bu farkındalık beslenme bilgisinin artması ve bu bilginin yaşam tarzı değişikliği ile geliştirilmesi ile olabilmektedir. Yapılan bu çalışmada üniversite personelinin bütün gelir düzeylerinde beslenme bilgi düzeyleri ve besin tercihlerinin orta seviyede olduğu saptanmıştır. Personelin beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiye verdikleri puanların ortalamaları oldukça yüksek olmasına rağmen besin tercihlerine verdikleri puan ortalaması benzer derecede yüksek değildir. Bununla beraber gelir düzeyi yüksek olan grubun daha yüksek yeme farkındalığı gösterdiği söylenebilmektedir. Gelir düzeyi yüksek grubun besin tercihi sınıflamasında daha iyi sonuçlar göstermesi ya da tersi yönde düşünüldüğünde düşük gelir düzeyine sahip grubun besin tercihlerinin daha kötü olması yaşam doyum ölçeği puanlarına da yansımıştır. Yaşam doyumunu genel bir ifadeyle bireyin istediği ile sahip olduklarının karşılaştırılması ile ortaya çıkan sonuç ya da durumdur. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile de yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Savi Çakar, 2012). İnbası ve arkadaşları (2023) yaptıkları çalışmada sağlık bilimleri ile ilişkili bölümler hariç diğer bilim dallarında akademisyenlerin beslenme bilgi düzeylerinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Yasan ve arkadaşlarının (2023) yaptıkları çalışmada da üniversite personelinin beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu bildirilmiştir. Üniversite personelinin beslenme farkındalıkları, yaşam doyumları ve beslenme bilgileri ile ilgili oldukça az çalışma vardır. Yapılan bu çalışma ile benzer örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada yeme farkındalığı yüksek olan personelin yaşam kalitelerinin de yüksek olduğu bildirilmiştir (Özmuşcu, 2019).

Bireylerin gelir düzeyleri ile ortalama mutluluk düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Fakat gelir seviyesinin artması her zaman mutluluk duygusunu getiremeyebilir (Erdoğan, Bauer, Truxillo, Mansfield, 2012). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre beslenme ihtiyacı piramidin en altında yer almaktadır (Maslow, 1943). İnsanların beslenme ihtiyacını yeterince karşılayamaması psikolojik olarak mutsuzluğa ve yaşamdan yeterince zevk alamamalarına neden olmaktadır (Elgar ve ark., 2021). Aynı zamanda

besinlerin beyinde GABAerjik, opioderjik ve dopaminerjik yolları uyularak hazzın gelişmesine katkı sağladığı da bilinmektedir (Berthoud, 2011). Yüksek gelir düzeyine sahip bireyler barınma, giyinme, ısınma gibi ihtiyaçların yanında beslenme ihtiyaçlarını da karşılayabilmekte ve böylelikle yaşam doyumları da daha yüksek olmaktadır. Yapılan bu çalışmada da üniversite personelinin gelir düzeyindeki artış ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır. Beslenme ve sağlık bilgisi ile besin tercihi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ve yaşam doyumunu arasında ise negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır. Bu durum sağlıklı beslenme ya da sağlıklı besin kavramını bilen üniversite personelinin bu besinlere ulaşma arzusunun olduğu ve bu ürünlerin yüksek maliyetinden dolayı ulaşma koşulları nedeniyle yaşam doyumlarında düşüşe neden olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Aynı zamanda yaşam doyumunu ile BKİ arasında da pozitif yönlü zayıf bir ilişki saptanmıştır. Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin gereksinimlerinden daha fazla enerji aldığı ya da yaşam doyumlarını besin tüketimleri ile sağladıkları şeklinde bir yorum getirilebilir. Ek olarak, yüksek gelir düzeyine sahip personelin çalışma ortamında daha az hareketli olması da BKİ değerlerinin yüksek olması ile açıklanabilir. Yapılan bir çalışmada düşük gelirli bireylerin daha az sağlıklı besinleri tükettiği gösterilmiştir ve gelir düzeyinin sağlıklı beslenme için önemli bir rolü olduğu bildirilmiştir (French, Tangney, Crane, Wang, Appelhans., 2019). Bu çalışma, çalışmanın yürütüldüğü devlet üniversitesi ile sınırlıdır. Aynı zamanda katılımcıların gelir seviyeleri sorgulanmadan sadece beslenmeye ayırdığı bütçenin yüzdesi ile yorumlar yapılmış olması çalışmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Araştırmaya akademik, idari ve işçi statüsünde yer alan katılımcıların dahil edilmesi katılımcıların aynı ortamda bulunduğu diğer meslek grupları ile ilişkilerini göstermesi açısından önemlidir ve çalışmanın güçlü yönünü oluşturmaktadır. Literatür taramasında da daha önce işçi grubunun da çalışmaya dahil edildiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

SONUÇ

COVID-19 pandemisi, iklim krizi ve bölgede yaşanan savaşların etkisi ile bütün dünyada gıda enflasyonu görülmüş ve ülkemiz de bu durumdan oldukça fazla etkilenmiştir. Gıda fiyatlarındaki artış ve hane gelirlerindeki göreceli gelir kayıpları

ile sağlıklı besine ulaşmak da zorlaşmıştır. Üniversite personeli farklı gelir düzeylerine sahip çalışma alanlarını içermektedir. Farklı eğitim düzeylerini de içeren üniversite personelinin beslenme bilgi düzeyleri, yeme farkındalıkları ve buna bağlı yaşam doyumları bu çalışmada incelenmiştir. Üniversite personelinin genel olarak sağlıklı beslendiğini düşünse dahi beslenme bilgi düzeyleri ve besin tercihleri iyi düzeyde değildir. Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin besin tercihleri ve yeme farkındalıkları daha iyi ve yaşam doyumları da düşük gelir düzeyine sahip gruba kıyasla daha yüksektir. Fakat genel olarak bütün personelin yüksek yaşam doyumunu göstermediği söylenebilir. Yaşamın devamlılığı için en temel ihtiyaçların başında gelen beslenme ihtiyacı ve sağlıklı besine ulaşım gücünü yaşam doyumunu düşürmektedir. 12. kalkınma planında da yer alan enflasyonun tek haneli rakamlara düşürülmesi politikasına ilaveten yerli ve milli doğal ve sağlıklı ürünlerin arzının yükselmesi ve bireylere sağlıklı beslenme eğitimleri verilmesi gerekmektedir. Beslenme farkındalığı oluşturmak ve beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirmek ve bu ürünlere ulaşımın kolay olması hem üniversite personelinin hem de toplumun yüksek yaşam doyumunu sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Etik Yönü / Ethics Committee Approval

Araştırma için Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan etik onayı alınmıştır (Tarih: 02.08.2023, ve Karar No: GO 2023/421)

Yazar Katkısı / Author Contributions

Fikir/Kavram: M.Ö., Tasarım: M.Ö., H.Ö.Y., Ç.S.M, Denetleme/Danışmanlık: M.Ö., H.Ö.Y., Ç.S.M, Analiz ve/veya Yorum: M.Ö., H.Ö.Y., Ç.S.M, Kaynak Taraması: M.Ö., H.Ö.Y., Makalenin Yazımı: M.Ö., H.Ö.Y., Ç.S.M, Eleştirel İnceleme: M.Ö., H.Ö.Y., Ç.S.M

Hakem Değerlendirmesi / Peer-review

Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar araştırmanın yürütülmesinde herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek / Financial Disclosure

Yazarlar araştırmanın yürütülmesi sürecinde bir finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Teşekkür / Acknowledgments

Çalışmaya katılmayı kabul eden ve sorunlarımıza verdikleri cevaplarla literatüre bilgi kazandıran üniversite personeline teşekkürlerimizi sunarız.

KAYNAKLAR

- Alkhulaifi, F., Darkoh, C. (2022). Meal timing, meal frequency and metabolic syndrome. *Nutrients*, 14(9), 1719. doi: 10.3390/nu14091719
- Bahçeşehir Üniversitesi Ekonomik ve Toplumsal Araştırmalar Merkezi (BETAM). (2022). Türkiye, Yunanistan, İtalya ve İspanya’da tüketim harcamaları. Araştırma notu: 22/262 Erişim Tarihi: 20.08.2023 Erişim adresi: <https://betam.bahcesehir.edu.tr/2022/10/turkiye-yunanistan-italya-ve-ismanyada-tuketim-harcamaları/>
- Batmaz, H. (2018). *Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlilik güvenilirlik çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Baysal, A. (2014). *Beslenme*. 10th ed. Ankara: Ofset Matbaacılık Ltd. Şti
- Berthoud, H-R. (2011). Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who is the boss? *Current Opinion in Neurobiology*, 21(6):888-896.
- Besler, H. T., Rakıcıoğlu, N., Ayaz, A., Büyüktuncer Demirel, Z., Gökmen Özel, H., Samur, F. G., ... Yıldız, E. (2015). *Türkiye’ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi*. Ankara: Merdiven Reklam Tanıtım.
- Beyaz Sipahi, B. (2023). Obezite ve yoksulluk: Türkiye örneği. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 64:73-79.
- Buluter, Ö. F., Özkan, A. (2023). Yozgat Bozok Üniversitesi’nde yer alan akademik ve idari personelin VKİ, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 101–115.
- Dağlı, A., Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçü’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). doi: 10.17755/esosder.263229
- Darmon, N. Drewnowski, A. (2015). Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutrition Reviews*, 73(10):643-660.
- Egemen, İ. (2019). Türkiye’de obezitenin sosyoekonomik belirleyicileri. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 25:57-70.
- Erdoğan, B., Bauer, T. N., Truxillo, D. M., Mansfield, L. R. (2012). Whistle while you work. *Journal of Management*, 38(4), 1038–1083. doi: 10.1177/0149206311429379.
- Framson, C., Kristal, A.R., Schenk, J.M., Littman, A.J., Zeliadt, S., Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8):1439-1444
- French, S. A., Tangney, C. C., Crane, M. M., Wang, Y., Appelhans, B. M. (2019). Nutrition quality of food purchases varies by household income: the SHoPPER study. *BMC Public Health*, 19(1), 231. doi: 10.1186/s12889-019-6546-2
- García-Álvarez, A., Serra-Majem, L., Ribas-Barba, L., Castell, C., Foz, M., Uauy, R., ... Salleras, L. (2007). Obesity and overweight trends in Catalonia, Spain (1992–2003): Gender and socio-economic determinants. *Public Health Nutrition*, 10(11A), 1368–1378. doi: 10.1017/S1368980007000973
- İnbaşı, E. G., Yıldız, N. N., Çelik, A. (2023). determination of nutrition knowledge level and exercise beliefs in academicians. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 8(1), 43–50.
- İskender, H., Yıldız, N., Dağdelen, A., Alkan, A., Yılmaz, A., Tonbuloğlu, İ., ... Aksakal, S. (2023). Üniversite personelinin görsel ve sosyal medya kullanımı ile beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 13(1), 126–136. doi: 10.55024/buyasambid.1283445
- Kaya, K., Ercan, M. (2023). Enerji arz ve güvenliği: enerji krizinin Batı’ya ve Türkiye’ye etkileri. *Uluslararası Küresel Güvenlik Sorunları*, 65.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 7–77.
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, I., Dönmez, A. (2017). Adaptation study of the mindful eating questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 1. doi: 10.5455/JCBPR.250644.
- Maslow, A. H. (1943). Maslow’s hierarchy of needs. *Originally Published in Psychological Review*, 50: 370–396.
- Monk, C. Georgieff, M. K., Osterholm, E. A. (2013). Research review: Maternal prenatal distress and poor nutrition–mutually influencing risk factors affecting infant neurocognitive development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(2):115-130.
- Nestle, M. (2019). *Food politics: How the food industry influences nutrition and health*. California: University of California Press. doi: 10.1525/9780520955066.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2022). Gelir Dağılımı İstatistikleri. Erişim Tarihi: 17.08.2023 Erişim adresi:

- <https://stats.oecd.org/Index.aspx?DataSetCode=IDD>
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2023). Worries about affording essentials in a high-inflation environment. Erişim Tarihi: 18.08.2023 Erişim adresi <http://oe.cd/RTM>
- Özmunucu, S.B. (2019). *Isparta ili bir üniversite hastanesi idari personeli yeme farkındalığı ve fiziksel aktivitelerinin yaşam kalitesine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Savi Çakar, F. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *International Education Studies*, 5(6). doi: 10.5539/ies.v5n6p123
- Schäfer, A. A., Grande, A. J., Quadra, M. R., Meller, F. O. (2019). Consumo e comportamento alimentar de trabalhadores de uma universidade: Um estudo transversal. *demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 14: e38102. doi: 10.12957/demetra.2019.38102.
- Selvi, M. S., Cavlak, N. (2021). Gıda fiyatlarındaki aşırı artışların olası nedenleri ve Covid-19'un etkisi. *Gıda*, 47(1), 42–54. doi: 10.15237/gida.GD21135.
- Shim, H., Lee, W. S., Moon, J. (2023). The Relationships between food, recreation expense, subjective health, and life satisfaction: Case of Korean people with disability. *Sustainability*, 15(11): 9099.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2022). *Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022*. Erişim Tarihi: 01.09.2023 Erişim Adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Beslenme_Rehber_TUBER_2022_min.pdf
- Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu (TÜRK-İŞ). (2023a). TÜRK-İŞ Haziran 2023 açlık ve yoksulluk sınırı. Erişim Tarihi: 15.07.2023 Erişim adresi: <https://www.turkis.org.tr/turk-is-haziran-2023-aclik-ve-yoksulluk-siniri/>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023). Hanehalkı tüketim harcaması, 2022. 49690. Erişim Tarihi: 15.07.2023 Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Tuketim-Harcamasi-2022-49690>
- Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu (TÜRK-İŞ). (2023b). TÜRK-İŞ Ekim 2023 açlık ve yoksulluk sınırı. Erişim Tarihi: 15.11.2023 Erişim adresi: <https://turkis.org.tr/turk-is-ekim-2023-aclik-ve-yoksulluk-siniri/#:~:text=D%C3%96RT%20K%C4%B0%C5%9E%C4%B0L%C4%B0K%20A%C4%B0LEN>
- %C4%B0N%20AYLIK%20GIDA,MAL%C4%B0YET%C4%B0%2017.803%20TL'YE%20ULA%C5%9ETI.
- Wang, L., Du, M., Wang, K., Khandpur, N., Rossato, S. L., Drouin-Chartier, J. (2022). Association of ultra-processed food consumption with colorectal cancer risk among men and women: Results from three prospective US cohort studies. *British Medical Journal*, 378: e068921 doi:10.1136/bmj-2021-068921.
- World Health Organization (WHO). (2023). WHOQOL: Measuring quality of life. Erişim Tarihi: 18.07.2023 Erişim adresi: <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref>
- Yasan, N., Aksoy Kendilci, E., Kendilci, K., Altay, S. (2023). Bitlis Eren Üniversitesi personelinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1288–1300. doi: 10.37989/gumussagbil.1183014.
- Yurdakul, F. (2010). Amartya Sen'in yoksulluk üzerine düşünceleri ve sen yoksulluk indeksi: Türkiye uygulaması. *Social Sciences*, 5(3), 276–286.